

# ПАМЯТКА ДЛЯ РАБОТНИКА



## Как защитить свое здоровье в жаркую погоду



Пейте воду, чай, напитки температурой 12–15 °С. Чтобы возместить потерю солей и микроэлементов, пейте минеральную или подсоленную воду, а также кисломолочные напитки

Делайте перерывы в работе каждый час на 10–12 минут. При температуре 35–37 °С работайте на открытом воздухе не больше 15 минут – это экстремальные условия



Используйте спецодежду из плотной ткани для защиты от высокого теплового излучения

Ешьте овощи и фрукты, вымытые питьевой водой



Протирайте за ушами влажными салфетками

Наносите ментоловое масло на виски, чтобы охладиться



Сбрызгивайте лицо прохладной водой

Откажитесь от жареного, копченого, энергетических напитков

